조선의 특산 - 김치

조선의 특산－김치

조선 · 평양

외국문출판사

주체 97(2008)년 8월

편집부의 글

인류사회의 려명기로부터 시작되여 연연히 이어오는 흐름속에서 조선민족은 자기고유의 슬기롭고 자랑찬 문화를 창조하여 세계문화사에 한페지를 기록하고있다.

조선민족이 창조한 문화유산가운데는 음식유산도 뚜렷한 자리를 차지하고있다.

조선민족전통음식가운데서 이름난것들중의 하나가 바로 김치이며 이것은 오늘날 그 독특한 맛과 효능에 있어서 사람들의 인기를 모으고있으며 세계에 널리 알려진 음식으로 되고있다.

본소책자에는 오늘의 세계에서 김치의 위치와 그 유래, 대표적인 김치의 가공법들이 소개되여있다.

부피두터운 책에도 다 담기 어려운 종류많은 김치를 이 작은 책자에 담기에는 너무나 아름찬것이므로 일반적인 내용들을 극히 추려서 서술하면서 책자가 세계의 여러 독자들에게 조선김치에 대한 리해를 보다 가까이 하는데 적으나마 도움이 되기를 바란다.

차　　례

세계와 김치

날마다 시간마다 새라새로운 변혁들로 이 세계를 진동시키는 오늘에 이르기까지 태고로부터 변함없이 이어져오는것이 있으니 그것들중의 하나가 건강하여 오래 살것을 념원하는 사람들의 숙망이다. 이것이야말로 연연히 이어오는 이 세상 만사람들의 세기적숙원이며 전 인류적인 공동의 관심사이고 애써 찾는 해결책이다.

어떻게 하면 튼튼한 몸으로 왕성한 정력을 지니고 오래 장수하겠는가.

많은 까닭이 얽혀있는 이 문제를 옳게 푸는 가장 중핵적인 방도가 바로 과학적인 식생활이다. 무엇을 먹으며 어떻게 먹는가, 이것은 날과 더불어 사람들의 건강과 장수를 담보해주는 근본요인이면서도 또 생활의 제1차적문제인것이다.

건강장수라는 이 변함없는 지향속에서 오늘 여러가지 식품들이 건강식품, 장수식품으로서의 가치가 밝혀져 인기를 모으고있는 가운데 조선민족의 고유한 전통음식인 김치가 바로 그 특출한 효과로 하여 뚜렷한 자리를 차지하고있다.

김치는 조선민족 누구나가 즐기는 대표적인 민족음식의 하나로 널리 알려졌으며 세계적판도에서 매혹적인 인기를 끌면서 동서방 그 어디에서나 이채로운 각광을 받고있다.

어느 한 나라의 건강전문월간잡지는 에스빠냐의 올리브기름, 그리스의 요그르트 등과 함께 조선김치를 세계 5대 건강음식으로 선정하였으며 1996년 7월 제26차 국제올림픽경기대회때에는 김치가 각국 선수들과 역원들에게 공급할 주요음식의 하나로 되였다.

김치는 싸스(SARS), 조류독감의 예방 및 치료에 효과가 크다는것이 과학자들에 의하여 밝혀졌다.

김치는 또한 인체독감비루스의 증식을 막는데도 효과가 있고 암세포의 증식을 억제하는데서도 그 작용이 인정되여 세계적인 건강식품으로, 《맛있는 젖산발효식품》으로 이 행성에 널리 알려지고있다.

김치가 이렇듯 세계적으로 널리 알려진것은 그의 특색있는 영양생리적, 약리적, 기호적가치와 관련되여있다.

김치는 남새를 기본으로 하는 여러가지 음식감들을 젖산균에 의하여 발효시켜 만드는 젖산발효식품이다. 기본음식감으로는 남새외에 여러가지 산나물도 리용되며 식혜와 같은 경우에는 물고기류가 기본음식감으로 된다. 이러한 음식감들에 소금, 고추, 파, 마늘, 생강, 젓갈 등 양념재료, 영양부재료들을 알맞게 배합하여 젖산균으로 맞춤히 발효시켜서 김치를 만든다.

젖산균에 의한 맞춤한 발효는 소금과 온도에 의하여 조건지어지는데 일정한 정도로 발효되여야 하며 지나치게 발효되면 김치의 질이 나빠져서 고유한 특성이 없어진다.

김치는 높은 영양가를 가진다.

김치에는 비타민 C를 비롯하여 B_1, B_2, PP, A(카로틴), E 등 여러가지 비타민류가 들어있으며 특히 소요량이 큰 비타민 C가 매우 풍부하여 비타민 C원천으로서 매우 가치가 있다.

비타민 B_1, B_2, B_{12} 등은 김치재료에 없거나 적던것이 숙성과정에 더 형성되게 된다.

김치에는 나트리움, 칼리움, 칼시움, 마그네시움 등 여러가지 광물질이 들어있어 광물질원천으로서 가치가 있으며 알카리성식품으로 인체의 산-알카리평형을 보장하는데 의의가 있다.

김치에는 필수아미노산을 비롯하여 여러가지 아미노산들도 들어있어 그 가치를 보태여준다.

김치는 여러가지 유익한 생리적작용을 나타낸다.

김치는 젖산의 공급원천으로 되므로 장안의 해로운 미생물들의 작용을 억제하고 정상미생물의 발육을 좋게 한다.

김치는 사람의 몸안에서 물질대사가 활발하게 진행되도록 해주며 여러가지 질병을 막는데도 가치가 있다.

여러가지 비타민류와 광물질류 등은 물질대사를 보다 활발하게 해주며 신경계통의 작용에도 긍정적영향을 준다.

김치는 체액의 산성화를 막아주므로 산중독증, 산성혈증 등의 치료예방에도 의의가 크다.

김치에 들어있는 식용섬유는 소화작용을 도우며 변비, 동맥경화증 등을 예방할수 있게 한다.

김치는 또한 음식물의 소화흡수를 돕는다. 김치에 들어있는 여러가지 향신료들은 소화액분비를 촉진시키며 젖산 등의 유기산류, 탄산가스 등과 함께 입맛을 돋구고 오줌내기작용도 나타낸다.

김치는 이 밖에 여러가지 질병의 치료예방에도 가치가 있는것으로 알려지고 있다.

이렇듯 김치는 영양가도 높고 맛도 좋으며 기능성도 풍부한 음식으로서 그 속에 들어있는 여러 성분들이 단독으로 또는 째인 련관속에서 고혈압, 동맥경화, 비만 등을 예방하고 시력을 좋게 하며 소화액분비촉진과 항알레르기, 몸무게조절, 몸매조화 등의 작용을 나타내는 《완전영양식품》, 《건강장수의 특효약》이다.

음식물의 영양가와 그 약리적가치, 기능성을 론할 때 흔히는 거기에 쓰인 음식감의 가치로 표현되는 경우가 많다. 그러나 김치에 있어서는 거기에 리용된 감보다는 바로 그 가공품에서 독특한 가치를 보게된다.

김치의 유래

수천으로는 헤아릴수없이 종류많고 특색질은 조선민족음식들 가운데서도 그 위치가 뚜렷한 김치, 예로부터 연연히 이어온 조선민족사의 갈래많은 그 어느 갈피에 김치의 첫 씨앗이 묻혔으며 그 씨앗을 묻은이는 누구인지, 그리고 그 씨앗이 어떻게 움터자라서 아지를 뻗고 오늘과 같이 풍성한 열매로 주렁지게 되였는지…

무릇 적지않은 훌륭한것들이 처음은 작고 미미하며 또 일상사에서 비롯된것이 많아서 그 시작을 알기 어려운것처럼 김치도 어느때에 누구에 의하여 창조되였다고는 말할수 없고 그 누구인가가 보다 알뜰하고 풍성한 식생활을 지향하면서 시작한것이 대를 이어 전해오면서 무수한 손길에 의하여 다듬어지고 또 탐구와 지

혜로 가꾸어지면서 오늘에 이르렀다고 할수 있다.

이제 세월의 운무에 가리워 그 시작이 아득한 김치의 시원을 몇가지 사실로 더듬어본다.

김치라는 말은 원래 조선말에서 담근다는 뜻을 가진 글자와 남새라는 뜻을 가진 글자가 합쳐서 《김치》로 되였고 겨울을 맞으며 담그는것을 《김장》이라고 하였다. 겨우내 먹기 위하여 담그는 김치를 김장이라고 부른것은 집집마다 김치움을 만들고 김치독을 흙속에 묻어 저장했기때문에 유래된 말인데 《담그어서 오래동안 저장한다.》는 의미를 가지고있다.

김치에 대한 직접적인 기록은 고려(918—1392년)시기부터이다. 《고려사》(1451년 편찬)에 원구제사때에 쓰는 음식의 하나로서 미나리김치, 죽순김치, 무우김치, 부추김치가 올라있다. 원구란 둥굴게 만든 제단을 의미하는데 거기에서 983년부터 하늘과 땅에 제사를 지냈다고 한다.

고려시기의 시인이였던 리규보 (1168—1241년)는 터밭에 심은 무우, 오이, 가지, 파 등을 노래하면서 다음과 같이 썼다.

《무우
절여두면 여름에도 좋은 반찬이요
김장담가 온 겨우내 먹을수 있구나》

이러한 기록자료들은 고려시기에 이미 김치가 조선민족의 식생활에 널리 리용된 음식이였다는것을 보여주고있다. 그러므로 김치의 유래는 그 이전시기부터였다고 할수 있다.

김치가 기록에 앞서 오래전부터 만들어졌다는것은 우선 김치의 주요재료인 무우를 비롯한 남새류와 미나리, 달래, 참나물, 돌나물 등 김치감으로 쓸수 있는 산나물, 들나물들이 오래전부터 식생활에 리용된것으로부터 알수 있다. 고조선의 건국설화에 남새의 한종류인 마늘에 대한 이야기가 나온 사실과 조선의 첫 봉건국가였던 고구려의 건국시조 고주몽이 비류강가에 이르렀을 때 남새잎이 떠내려오는것을 보고 그 웃쪽에 사람이 사는줄을 알았다는 《삼국사기》의 기록은 김치의 기본재료인 남새가 삼국이전시기, 고대시기부터 재배되고있었음을 알수 있게 한다.

김치가 오래전부터 있었다는것은 또한 김치의 필수재료인 소금이 매우 일찍부터 식생활에 널리 리용되여왔다는데서도 알수 있다.

소금은 김치의 간을 보장할뿐아니라 목적지향적인 젖산발효를 일으켜 김치가 맛이 들도록 하여준다. 아무리 훌륭한 김치재료라고 하여도 소금이 없이는 그 부패변질을 막을수 없으며 젖산균을 인공적으로 자래워서 넣어주어도 김치를 만들수 없는것은 소금이야말로 김치가공에서 없어서는 안되는 재료라는것을 보여준다.

소금의 농도가 일정하게 높아지면 부패균이 자라기 어려워지면서 음식감을 오래 저장할수 있는데 소금을 리용한 이 저장법이 바로 김치를 낳게 한 가공법인것이다.

김치가 오래전부터 있었다는것은 고대시기부터 마늘을 비롯한 김치의 주요양념들이 재배되여온것으로부터도 알수 있다.

마늘은 김치의 맛과 영양가치를 높여주는것과 함께 잡균을 억제하여 김치가 맛있게 익을수 있도록 해준다.

김치가 오래전부터 있었다는것은 또한 조선민족이 발효원리를 리용한 여러가지 음식물가공기술을 일찍부터 식생활에 재치있게 리용하여 왔다는것으로부터도 알수 있다.

원시시기에 술을 만들어 리용하여왔으며 삼국시기에 이르러서는 장, 젓갈, 식초를 비롯한 여러가지 발효음식들이 식생활에 널리 리용되였다. 이런것들은 발효원리를 리용한 음식물가공방법이 그 이전에 창조되였음을 보여주고있다.

김치생산에 전통적으로 리용하여오는 독이나 단지 등이 오랜 력사를 가지고 있다는것은 김치의 유래가 오래전부터라는것을 보여주는 근거의 하나로 된다.

신석기시대의 유물로 독, 단지 등이 있으며 고구려의 무덤벽화에도 독이 보이고 옛기록인 《고려도경》에도 큰 독들이 소개되여있다.

독은 여러가지 재료들로 만들었으며 크기도 서로 달랐고 그 모양새도 고조선시기에 벌써 배가 불룩하고 아구리가 좁아서 발효제품가공용기로 적합한 형태를 갖추고있었다. 이처럼 독이나 항아리를 일찍부터 리용하여왔다는것은 그것을 리용한 음식가공법이 있었다는것을 의미한다.

아무리 살림이 어려워도 김치독만은 장만했던 조선민족의 생활풍습에 비추어

볼 때 김치독이 오래전부터 전해오는 세간붙이임을 짐작할수 있다.

그릇이 크다는것은 물산이 많았다는것과 함께 오래두었다는 증거로 된다. 《고려도경》에 물독이 컸다는 기록이 있으나 어디가나 맑은물 흐르는 조선에서 물을 잡아 오래둘 리유보다는 장이나 김장을 담그어 오래두는데 독이 더 필요했으리라고 보는것이 타당한것이다.

이처럼 일찍부터 김치가공에 필요한 재료, 기술, 수단이 있었다는것은 그에 해당한 음식이 있었으리라고 볼수 있는 근거로 되며 여러점으로 미루어 세나라시기에는 김치를 널리 담그어 먹었고 그 시원은 고대시기부터이라고 할수 있다. 물론 이때의 김치는 아직 고추가 재배되지 않던 시기이므로 오늘의 동치미와 비슷한것들이였을것이다.

《리조실록》에 1409년에 김장고를 설치했다고 한것은 조선사람들의 이 시기 식생활에서 김치의 위치를 알수 있게 한다.

김치는 고추를 비롯한 여러가지 남새들이 식생활에 널리 리용되면서부터 그 가공법과 종류가 새롭게 개선되였다.

16세기말 ~ 17세기초부터 고추가 재배되기 시작하면서부터 그것을 양념으로 리용한 다양한 김치가 생겨났고 젓갈류도 김치에 흔히 쓰이게 되였다. 고추는 김치의 특색있는 맛과 선명한 색갈을 주면서도 젓갈의 비린내를 없애주고 기름기의 산화를 막아준다. 그러므로 오늘에는 거의 모든 김치에 고추가 들어가며 적지 않은 김치에 영양부재료로 젓갈이 리용된다.

젓갈류를 부재료로 리용하게 된것은 김치의 영양성분을 크게 증대시키게 되였으며 같은 발효음식가운데서도 보다 특색있는 자리를 차지하게 되였다.

배추가 널리 재배되면서부터 그것은 무우와 함께 여러가지 김치의 기본재료로 리용되였다.

리조시기에 이르러 김치의 종류는 매우 다양해졌는데 《산림경제》, 《규합총서》, 《부인필지》, 《음식지미방》 등 이 시기의 문헌들에 소개된것만도 수십여종이 넘는다.

특히 김장김치는 11월부터 다음해 3월경까지의 여러달분을 한번에 담그므로 일년중의 반식량이라고 했으며 김장담그기는 각별한 관심을 두는 년중의 대사였

다. 궁중에서까지 김장담그는 일이 분주하여《아홉방의 부녀가 다 나온다》고 좀처럼 밖에 나오지 않던 궁중녀인들까지 떨쳐나섰다고 한다.

김치는 세월의 흐름과 더불어 더욱 다양해지고 세련되면서 철마다 지방마다 특색을 가지게 되였다.

태고로부터 오늘에로 쉼없이 계속된 조선민족의 식생활에서 이처럼 김치는 영양가 높으면서도 감이 흔하고 만드는 방법이 복잡하지 않아서 어느 가정에서나 담그어 먹는 대중음식으로, 끼마다 없어서는 안되는 부식물로, 조선민족 누구에게나 소중히 여겨지는 자랑스럽고 귀중한 전통음식으로 되였다.

조선에 《나무는 물을 먹으며 살아가고 사람은 김치를 먹으며 살아간다》는 말도 그래서 생겨난것이 아니겠는가.

김치의 종류

오랜 전통을 가지고있는 김치는 오늘날 수백으로 헤아릴만큼 그 종류가 다양하고 또 종류마다 제나름의 개성을 가지고있다.

장쾌한 동치미며 열정의 깍두기 그리고 호방한 통배추김치, 살뜰한 보쌈김치, 순결한 백김치, 푸수한 석박김치, 고집스런 갓김치, 애잔한 나박김치, 그윽한 참나물김치, 속깊은 오이소박이, 그 이름도 숫저은 총각김치 …

게다가 같은 김치라도 지방에 따라, 담그는 솜씨에 따라 특색을 나타낸다.

김치는 기본음식감에 따라 배추김치, 무우김치, 오이김치, 가지김치, 갓김치, 부추김치, 부루김치, 가두배추김치, 호박김치 등 남새로 만드는 김치와 참나물김치, 미나리김치, 돌나물김치, 두릅김치, 달래김치, 더덕김치, 민들레김치, 냉이김치 등 산나물, 들나물로 담근 김치 그리고 명태식혜, 도루메기식혜, 가재미식혜 등 물고기로 담근 식혜류로 구분할수 있다. 김치에는 또한 석박김치, 굴깍두기 등과 같이 여러가지 음식감으로 담근것들도 있다.

김치는 담그는 시기에 따라서도 나누는데 봄통배추김치, 봄무우김치, 달래김

치, 참나물김치 등의 봄김치와 가두배추김치, 열무김치, 오이김치, 풋절이김치 등의 여름김치, 무우청김치, 파김치, 가지소박이 등의 가을김치, 통배추김치, 동치미, 보쌈김치, 백김치 등의 겨울김치로 구분할수도 있고 가을철에 담그어 오래두고 먹는 김치를 김장김치, 그시그시 담그어 먹는 김치를 계절김치라고도 한다.

김치는 또한 양념감에 따라서 소금으로 간을 하는 일반김치와 간장으로 간을 하는 장감치 그리고 고추를 넣지 않은 백김치로 구분할수도 있다.

김치를 담글 때 국물을 얼마나 잡는가에 따라 보통김치와 나박김치를 비롯한 물김치로도 나누고 써는 방법, 꾸밈형식에 따라 깍두기, 석류김치, 비늘김치, 채김치, 보쌈김치, 소박이 등으로 부르며 김치감을 삶아서 만든것을 숙김치라고 한다.

이밖에 간을 얼마나 세게 하는가에 따라 김치를 구분하기도 하는데 짭짤하게 간을 맞추어 오래두고 먹는 김치를 따로 짠지라고 부른다.

같은 김치라고 하여도 지방에 따라서 그 가공방법에서 차이가 있는데 실례로 조선의 서해안지방에서는 조기젓, 새우젓, 멸치젓 등의 젓갈을 많이 쓰며 동해안지방에서는 명태, 도루메기, 가재미 등의 물고기를 많이 썼다. 북쪽에서는 싱겁게 그리고 양념을 적게 하여 김치를 담그는데 비하여 남쪽에서는 짜게, 맵게, 국물을 적게 잡아 담근다.

대표적인 몇가지 김치담그는 방법은 다음과 같다.

통 김 치

△ 음식감 (10 그릇)

통배추	1 000g	깨끗한 소금	30g
무 우	250g	파	50g
명 태	25g	마 늘	15g
새우젓	10g	생 강	2g
굵은 소금	100g	고추가루	10g

△ 만드는 방법

① 배추는 손질하여 절반 쪼갠 다음 소금물에 24시간정도 초절임한다.

② 김치소를 만든다.

고추가루를 물에 개여놓는다. 무우의 $\frac{1}{3}$정도는 채치고 나머지는 2~3쪼각으로 쪼갠다. 명태는 살을 발가내여 다진다. 파는 채치고 마늘, 생강은 다진다. 채친무우에 개여놓은 고추가루, 명태살, 새우젓, 파, 마늘, 생강, 소금을 두고 고루 섞어 김치소를 만든다.

③ 절인배추를 씻은 다음 배추잎의 갈피갈피에 김치소를 넣는다. 단지에 무우를 한돌기 깔고 소금을 조금씩 뿌린 다음 배추를 눌러넣는 방법으로 엇바꾸어 넣는다.

마지막에 우거지를 덮고 누름돌을 놓아 3일동안 두었다가 1%소금물 1㎏을 해서 붓고 봉하여 익힌다. 낼 때 배추김치를 3~4cm 길이로 썰어 그릇에 담고 김치물을 약간 붓는다.

동 치 미

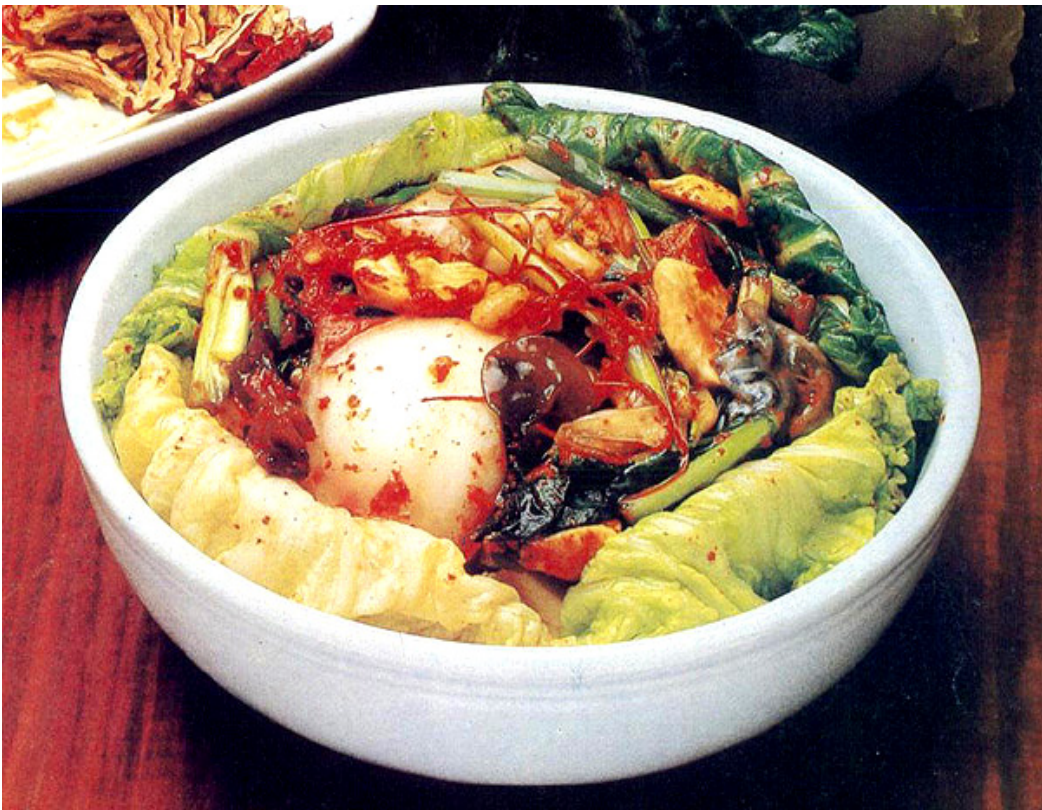
△ 음식감 (50 그릇)

무우	3 000g	마 늘	50g
소금	120g	생 강	5g
파	300g	통고추	20g

△ 만드는 방법

① 흠집이 없고 연한 무우를 골라 잘 다듬고 깨끗이 씻는다. 통고추는 꼭지를 떼고 파는 껍질을 벗겨 뿌리를 자른다. 마늘은 껍질을 벗겨놓는다. 생강은 껍질을 벗긴다.

② 독에 무우를 한돌기 깔고 그우에 통고추, 파, 마늘, 생강을 적당히 놓고 소금을 조금씩 뿌린 다음 다시 무우를 놓고 처음과 같은 순서로 여러번 반복한다. 마지막에 파뿌리를 깨끗이 씻어서 얹어놓고 무우잎이나 배추우거지를 덮은 다음 소금을 뿌린다. 2~3일지나 끓인 소금물을 식혀서 배추우거지우에까지 올라오도록 부은 다음 돌로 누르고 뚜껑을 꼭 봉하여 땅에 묻어 익힌다.

보 쌈 김 치

△ 음식감 (20그릇)

통배추	2 000g	새우젓	100g
무 우	250g	배	300g
소고기국물	1 000g	밤	100g
미나리	330g	(껍질벗긴것 70g)	
소고기정육	100g	실 백	10g
마른낙지	40g	굵은 소금	100g
깨끗한 소금	100g	고추가루	100g
파	200g	마 늘	50g
통고추	80g	생 강	50g

△ 만드는 방법

① 배추는 소금물에 24시간동안 초절임하고 깨끗이 씻는다. 무우 $\frac{1}{3}$은 채친다음 $\frac{2}{3}$의 고추가루로 버무리고 배는 사방 3cm 되게 얇은 편으로 썰어놓는다. 밤은 껍질을 벗기고 편으로 썬다.

마른낙지는 무우와 같은 크기로 썰고 미나리는 길이 4cm 되게 썬다. 소고기는 삶아서 길이 4cm, 너비 2.5cm 의 크기를 썰고 고기국물은 채에 밭는다. 통고추는 실고추로 만든다. 파와 마늘, 생강은 다져놓는다.

② 채친무우에 낙지, 미나리, 파, 마늘, 생강, 새우젓, 나머지고추가루, 소금을 섞어 소를 만든다.

③ 절인배추의 겉잎을 각각 1~2개씩 떼여놓고 배추의 갈피갈피사이에 김치소를 넣은다음 4~5cm의 길이로 토막낸다. 이것을 배추겉잎우에 놓고 배, 밤, 실백, 소고기, 실고추를 얹은 다음 겉잎으로 싸고 미나리줄거리로 묶어서 단지에 한돌기 깔고 무우를 넣는다. 이런 방법으로 보쌈과 무우로 엇바꾸어 김치단지의 70%정도까지 채워넣은 다음 소금에 절인 배추우거지를 덮고누름돌로 지질러 놓는다. 뚜껑을 꼭 덮었다가 2일 지나서 간을 한 고기국물을 붓는다.

깍 두 기

△ 음식감

무 우	800g (다듬은것 740g)	마 늘	20g
새우젓	100g	생 강	5g
파	40g	고추가루	15g
소 금	20g		

△ 만드는 방법

① 무우는 깨끗이 씻어서 사방 2cm 크기로 네모나게 썬다.
파는 2cm 길이로 토막내고 마늘과 생강은 다진다.

② 무우에 고추가루를 두고 버무려 고추물을 들인 다음 소금으로 간을 맞추고 단지에 꼭꼭 다져넣는다.
다음 꼭 봉하여 10~15℃에서 4~5일동안 익혀 랭장고에 넣어두고 먹는다.

나 박 김 치

△ 음식감 (10 그릇)

무 우	200g	마 늘	50g
미나리줄기	20g	생 강	2g
배	30g	물	1 200g
통고추	4g	소 금	15g
파	20g		

△ 만드는 방법

① 무우는 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 다음 너비 2cm, 길이 3cm, 두께 0.2cm의 나박형으로 썰어놓는다. 배는 껍질을 벗겨 0.1cm 정도로 얄팍하게 썬다.

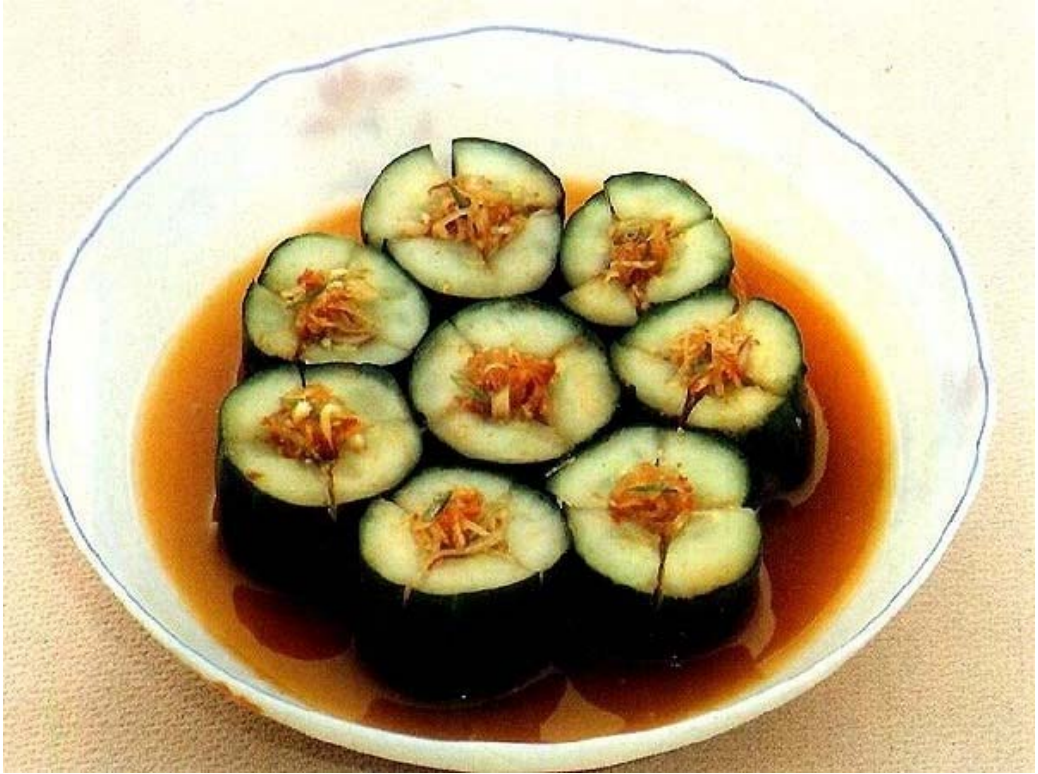
파는 채치고 마늘, 생강은 다진다.

통고추는 실고추로 만든다.

미나리는 줄기만 3cm 길이로 썰어 소금에 절였다가 물에 씻는다.

② 썬 무우에 실고추를 넣고 비비면서 빨갛게 물들인 다음 배와 미나리, 파, 마늘, 생강을 넣고 소금으로 간을 맞추어 단지에 넣는다. 1 시간 지나서 0.8%정도의 삼삼한 소금물을 붓고 18-20℃에서 1-2 일동안 익혀낸다.

나박김치는 김치국물이 많아야 한다.

오 이 소 박 이

△ 음식감 (1 그릇)

오 이	100g	마 늘	3g
무 우	20g	생 강	1g
미나리	4g	소 금	2.5g
고추가루	2g	굵은 소금	10g
통고추	2g	파	5g

△ 만드는 방법

① 오이는 어리고 씨가 적은것은 골라 굵은 소금으로 문질러 씻은 다음 8cm의 길이로 토막내고 량쪽끝이 붙어있게 가운데를 십자로 쪼개여 소금을 뿌려 약간 절인다.

② 소를 만든다. 무우는 길이 4cm 정도되게 가늘게 채치고 미나리는 깨끗이 씻어 4cm 정도로 토막낸다. 파는 채치고 마늘은 다진다. 생강은 다지고 통고추는 실고추로 만든다. 채친 무우,토막낸 미나리에 소금, 파, 마늘, 고추가루, 생강, 실고추를 두고 소를 만든다.

③ 초절임한 오이에 소를 적당히 넣어 단지에 차곡차곡 담아 하루밤 재운 다음 소금물을 잘박하게 부어 익힌다. 낼 때에는 오이토막의 가운데를 잘라 자름면이 우로 올라오게 그릇에 담고 김치물을 잘박하게 부어낸다.

가 두 배 추 김 치

△ 음식감 (20 그릇)

가두배추	1 000g	파	100g
오이	300g	마늘	50g
소금	50g	고추가루	20g

△ 만드는 방법

① 가두배추는 다듬어 깨끗이 씻는다.

다음 길이 3cm, 너비 2cm 되게 썰어 놓는다. 오이는 깨끗이 씻은 다음 4cm 길이로 토막을 내고 0.3cm 두께로 썬다. 파는 채치고 마늘을 다진다.

② 가두배추와 오이를 한데 두고 소금을 뿌려 1시간동안 재워놓는다.

③ 소금에 재운 가두배추와 오이에 먼저 고추가루를 가볍게 버무린다. 여기에 파와 마늘을 두고 소금으로 간을 맞춘 다음 단지에 꼭꼭 눌러담는다.

④ 3~4시간 지나서 소금물을 만들어 자박자박할 정도로 붓는다. 2~3일쯤 지나면 먹을수 있다.

참 나 물 김 치

△ 음식감 (5 그릇)

참나물	500g	마 늘	10g
소 금	20g	고추가루	10g
파	20g		

△ 만드는방법

① 참나물은 잘 다듬어서 손으로 길이 4cm 되게 잘라 깨끗이 씻고 물기를 찌운다.

파는 길이 3cm 정도 되게 썰고 마늘은 다진다.

② 참나물에 파, 마늘, 소금, 고추가루를 두고 골고루 섞은 다음 단지에 넣는다. 5 시간쯤 지나서 소금물을 부어 2~3 일 지나면 맛있게 익는다.

식　　　혜

조선사람은 세면이 바다로 둘러싸인 자연지리적조건에 맞게 여러가지 물고기로 음식을 만들어 식생활에 리용하여오던 과정에 물고기를 발효시켜 만든 ≪물고기김치≫ 즉 식혜를 만들어 식생활을 다양하게 하였다.

물고기나 그 대가리 등에 무우, 쌀밥 등을 넣고 고추, 파, 마늘, 생강, 소금 등으로 양념하여 숙성시킨 김치류의 하나이다.

식혜는 김치와 같은 리치로 숙성되는데 단백질, 아미노산, 유기산, 비타민, 물질 등 여러가지 영양소들이 들어있어 영양가가 높으며 특색있는 맛을 낸다.

가재미식혜, 도루메기식혜, 낙지식혜, 명태대가리식혜 등이 잘 알려져있다.

가 재 미 식 혜

명 태 식 혜

집필자 : 서영일

사　진 : 서영일

편　집 : 김현일

낸　곳 : 외국문출판사